

2018年

2月 日替わり弁当 メニュー表

ご注文方法

当日配達分は **午前10時まで** に電話でお願いします。

キャンセル

昼食10時まで、夕食12時まで にご連絡下さい。
それ以降のキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土	
<p>15日(木)の ・日替わり弁当 ・塩分控えめ弁当の メニュー</p>	<p><日替わり弁当 800kcal>塩分控えめ弁当> *ひじきご飯 *白飯 ・チンジャオロース ・にしんの竜田揚げ ・にしんの竜田揚げ ・野菜の甘酢漬 ・野菜の甘酢漬 ・白菜のクリーム煮</p>		<p>1 759kcal ★ミートローフ ・鯖の三五八漬焼き ・大根と水菜のサラダ ・ナムル ・ふきとコンニャクの油炒め</p>	<p>2 782kcal ★豚のピリ辛焼き ・鮭フライ ・きのこのソテー ・さくさくなます ・キャベツと薩摩揚げの煮物</p>	<p>土曜日は夕食のみ</p> <p>・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当</p>	
<p>5 779kcal ★豚のピカタ ・鯖のカレームニエル ・人参と揚げのごま味噌炒め ・五目豆 ・キャベツとりんごのサラダ</p>	<p>6 796kcal ★さんまの三五八漬焼き ・鶏のマーマレード焼き ・煮物 ・かぼちゃの甘煮 ・酢の物</p>	<p>7 794kcal ★豚の生姜焼き ・鯖のチャンチャン焼き ・卵焼き ・中華風甘酢漬 ・スパゲティサラダ</p>	<p>8 798kcal ★椎茸の肉詰めフライ ・タラの味噌マヨ焼き ・切干大根の煮物 ・さつま芋のいとこ煮 ・がんもの煮浸し</p>	<p>9 789kcal ★にしんのかまくら ・メンチカツ ・友禅煮 ・もやしとニラのごま和え ・小松菜のじゃこ炒め</p>		
<p>12 振替休日</p>	<p>13 775kcal ★塩鮭 ・鶏唐揚げのチリソース ・煮物 ・キャベツと人参のピーナツ和え ・はんぺんと水菜のサラダ</p>	<p>14 753kcal ★豚大根 ・ホッケフライ ・野菜のスープ煮 ・わあっと煮 ・小松菜としめじの辛子和え</p>	<p>15日はレラのいちオシ</p> <p>炊き込みご飯の日</p>			<p>16 799kcal ★さんまの揚げ味噌煮 ・鶏肉の梅風味唐揚げ ・野菜の香りと和え ・じゃが芋とコーンのソテー ・わかめとブナピーの生姜醤油</p>
<p>お休み</p>	<p>19 767kcal ★豚の三五八漬焼き ・白身魚の甘酢あんかけ ・ひじきの煮物 ・擬製豆腐 ・竹輪とキャベツのゆず胡椒和え</p>	<p>20 803kcal ★イカフライ ・鶏の照り煮 ・コールスロー ・ポテトサラダ ・お浸し</p>	<p>21 753kcal ★酢豚 ・鯖の粕味噌漬焼き ・大根とツナの炒め煮 ・舞茸の天ぷら ・小松菜ともやしの磯和え</p>	<p>22 748kcal ★にしんの三五八漬焼き ・鶏の玉葱ソース ・人参のピーナツ和え ・卵焼き ・豆サラダ</p>		<p>23 783kcal ★赤魚の煮付け ・コロツケ ・春雨とキャベツの炒め物 ・いんげんと人参のごま味噌和え ・煮物</p>
<p>26 776kcal ★イカチリ ・豚のくわ焼き ・炒り卵 ・五目酢炒め ・マカロニサラダ</p>	<p>27 801kcal ★鶏の照りマヨ焼き ・白身魚フライ ・煮物 ・春雨ともやしのカレー炒め ・ほうれん草のえのき和え</p>	<p>28 781kcal ★鶏の唐揚げ ・塩鯖 ・芋とじゃこの煮物 ・白菜の甘酢炒め ・人参の白和え</p>	<p>*道路事情等により、時間内にお届けできない ことがあります。予めご了承ください。 *都合によりメニューが 変更になることがあります。</p>			

昼食

- レラ日替わり弁当 700円
塩分3g前後
- 塩分控えめ弁当 610円
塩分2.5g前後
★のおかずは入りません
- メンチカツ弁当 600円
前日までの予約制
- 腎臓食弁当 750円
前日までの予約制

夕食のみ

- ヘルシー弁当 690円
エネルギー600kcal前後
- ヘルシーおかずセット 615円
エネルギー300kcal前後

ご注文は前日までの予約制
当日のキャンセルは代金を
頂きます。



1個からでも
配達します♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999